

平成30年(2018年)10月分 学 校 給 食 献 立 表

茨木市教育委員会

＜栄養三色＞ ^{えいようさんしょく}赤^{あか}・・・おもに体をつくるもとになる食品 ^{からだ}黄^き・・・おもにエネルギーのもとになる食品 ^{しょうひん}緑^{みどり}・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品 ^{しょうひん}

実施日	献立名			食品名		1人分量(g)			栄養 三色
1 日 (月)	おおきいコッペパン			コッペパン		低 75 中 89 高 104			黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		1 ぼん (200mL)			赤
	はるさめとりにくのちゅうかいため			はるさめとりにく 〔とちうが うずらたまご チンゲンサイ にんじん さとう みりん さけ こいくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら〕		10 20 0.5 20 40 15 0.5 1 0.5 3.5 0.3 5 1			黄 赤 緑 赤 緑 黄
									
	ごぼうサラダ			ささがきごぼう にんじん うすくちしょうゆ たまごぬきマヨネーズ		40 10 0.5 クラス 1 ぼん			黄 緑 緑 黄
エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン レチノール活性量 μg B1 mg B2 mg C mg				食物繊維 g
588	22.5	2.5	341	2.1	436	0.25	0.57	15	5.7

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
4 日 (木)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	いわしのしょうがに	いわし つちしょうが さとう みりん さけ こいくちしょうゆ みず	1 ぴき (40) 0.8 3.6 1.2 1.8 5.4 12	赤 緑 黄
	あきのみそしる	えのきたけ しめじ ぶたにく あぶらあげ しらたまもち にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	10 5 10 5 30 10 5 11 3 130	緑 緑 赤 赤 黄 緑 緑 赤
	エネルギー	たん白質 g	669	
		食塩相当量 g	27.3	
		カルシウム mg	2.7	
		鉄 mg	369	
		ビタミン	2.4	
		食物繊維 g	165	

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)				栄養 三色
10 日 (水) 	オリーブパン				オリーブパン				低 61 中 76 高 92				黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん				赤
	マルタミコ				まぐろ(かくぎり)				40				赤 黄 黄 緑 緑 緑 緑 黄 緑 緑 緑
					しお				0.1				
					こしょう				すこし				
					でんぶ				10				
					なたねあぶら				2				
					じゃがいも				40				
					トマトみずに(かん)				30				
					たまねぎ				20				
				パプリカ				5					
				ピーマン				5					
				にんにく				0.1					
				しろワイプ				1					
				ケチャップ				6					
				こいくちしょうゆ				1					
				しお				0.3					
				こしょう				すこし					
				ポークスープ				35					
				オリーブオイル				2					
				キャベツ				40					
				にんじん				15					
				ホールコーン				10					
				かんきつドレッシング				クラス 1 ぼん					
599	26.7	2.4	296	2.9	260	0.36	0.56	43	4.2				

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
15 日 (月)	おおきいコッペパン	コッペパン		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	だいがくいも	さつまいも さとう こいくちしょうゆ なたねサラダあぶら	40 8 1.2 0.25	黄 黄 黄
	あげはるまき	はるまき なたねあぶら	1 ぼん (35) 1.8	黄 黄
	はくさいスープ	はくさい ぶたにく にんじん あおねぎ わかめ うすくちしょうゆ けずりぼし だしこんぶ だしじる	30 10 10 5 2 5 2 0.2 130	緑 赤 緑 緑 赤
	エネルギー	たん白質 g	610	
		食塩相当量 g	22.8	
		カルシウム mg	2.8	
		鉄 mg	318	
		ビタミン	1.6	

2 日 (火)	むぎごはん				むぎごはん				低 161 中 184 高 207		黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん		赤
	ビビンバ				ぎゅうにく だいずもやし ほうれんそう にんじん 〔あおねぎ にんにく しろごま さとう こいくちしょうゆ ごまあぶら なたねあぶら				30 20 20 10 3 0.3 1 3 7 0.3 1		赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄
	トックスープ				トック たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ だしけずり だしじる				20 20 20 10 5 5 2 130		黄 緑 緑 緑 緑
	623	23.3	2.1	292	1.7	316	0.24	0.49	19	3.9	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
5 日 (金)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	にくじゃが	ぎゅうにく じゃがいも いとこんにやく たまねぎ にんじん さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり なたねあぶら	25 60 15 30 20 2 1 4 2 2 1	赤 黄 緑 緑 黄
	チンゲンサイと はくさいのにびたし	チンゲンサイ はくさい さつまあげ みりん うすくちしょうゆ だしけずり	40 20 10 1 2 0.5	緑 緑 赤
	エネルギー	たん白質 g	645	
		食塩相当量 g	21	
		カルシウム mg	1.6	
		鉄 mg	316	
		ビタミン	1.7	
		食物繊維 g	302	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
11 日 (木)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	さといもとりにくのちゅうかに	さといも とりにく うずらたまご あおねぎ さとう みりん さけ こいくちしょうゆ とりがらスープ ごまあぶら	50 20 20 3 1 1 0.5 3 10 0.1	黄 赤 赤 黄
	とうふのすましじる	とうふ(れいとう) たまねぎ えのきたけ にんじん みつば わかめ うすくちしょうゆ けずりぼし だしこんぶ だしじる	25 20 10 10 3 2 5 2 0.2 130	黄
	あじつけのり	あじつけのり	1 ふくろ (1.5)	赤
	エネルギー	たん白質 g	593	
		食塩相当量 g	23.1	
		カルシウム mg	1.7	
		鉄 mg	296	
		ビタミン	2.1	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
16 日 (火)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	マーボーどうふ	とうふ(れいとう) 〔ぎゅうにく(ほそぎり) つちしょうが たまねぎ にんじん にら さとう あかだしみそ みそ トウバンジャン でんぶ なたねあぶら〕	75 20 0.5 40 15 5 1 4 4 0.1 1 1	赤 赤 緑 緑 緑 黄 赤 赤
	いためナムル	キャベツ にんじん 〔さとう す こいくちしょうゆ いちみつとうがらし ごまあぶら なたねあぶら〕	50 15 1 2 2 0.01 0.3 0.5	緑 緑 黄
	エネルギー	たん白質 g	618	
		食塩相当量 g	21.6	
		カルシウム mg	1.5	
		鉄 mg	359	
		ビタミン	1.7	
		食物繊維 g	323	

3 日 (水)	しょくパン			しょくパン				低中高			46 62 77	黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				1 ぼん				赤
	イタリアンスパゲティ			スパゲティ バラベーコン フランクフルト たまねぎ にんじん トマトみずに (かん) パセリ ケチャップ ウスターソース しお こしょう なたねあぶら				30 10 10 40 10 7 1 12 2 0.4 すこし 1			黄 赤 赤 緑 緑 緑 緑	
	キャベツのあまずいため			キャベツ にんじん さとう す こいくちしょうゆ なたねあぶら				50 15 1 1 1.5 0.5			緑 緑 黄	
	スライスチーズ			スライスチーズ				1 まい (20)			黄	
591	23.4	2.9	424	1.5	266	0.28	0.51	30	4.2			

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
9 日 (火)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく つちしょうが さけ うすくちしょうゆ たまねぎ みりん こいくちしょうゆ でんぶ なたねあぶら	50 0.5 1 1 20 1 3 0.3 0.5	赤 緑 緑
	だいこんのみそしる	だいこん あぶらあげ にんじん あおねぎ わかめ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	30 5 10 5 2 11 3 130	緑 赤 緑 緑 赤
	エネルギー	たん白質 g	641	
		食塩相当量 g	25.5	
		カルシウム mg	2.5	
		鉄 mg	350	
		ビタミン	1.8	
		食物繊維 g	165	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
12 日 (金)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	ぎゅうにくの ブラウンソースに	ぎゅうにく あかワイン たまねぎ マッシュルーム ケチャップ ウスターソース しお こしょう こめこ ポークスープ なたねあぶら	50 1 30 5 7 1 0.1 すこし 2 5 0.5	赤 緑 緑
	ベーコンとやさいの いためもの	バラベーコン キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら	5 40 40 20 10 3 0.1 すこし 1	赤 緑 緑 緑 緑
	エネルギー	たん白質 g	690	
		食塩相当量 g	22.2	
		カルシウム mg	1.3	
		鉄 mg	308	
		ビタミン	1.4	
		食物繊維 g	236	

17 日 (水)	コッペパン	コッペパン	低中高 45 75 89	黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		1 ぼん	赤				
	ラーメン	ちゅうかめん(れいとう) やきぶた もやし にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ しお こしょう とんこつ 〔にんじん あおねぎ つちしょうが とんこつスープ〕		50 15 20 10 5 5 0.1 すこし 15 4 2 1.5 150	黄 赤 緑 緑 緑				
	チンジャオロースー	ぶたにく(ほそぎり) たまご けのこ にんじん みりん こいくちしょうゆ しお こしょう でんぶ なたねあぶら		30 15 10 10 0.5 2 0.1 すこし 0.3 0.5	赤 緑 緑 緑				
	クリームチーズ	クリームチーズ		1 こ (12)	黄 黄 赤				
592	30.2	3	300	1.3	315	0.61	0.54	21	3.8

※栄養価は、^{えいようか}中学年の^{ちゅうがくねん}栄養^{えいようせつしゆりよう}摂取量です。

実施日	献 立 名				食 品 名			1 人分量(g)			栄養 二色
18 日 (木)	むぎごはん				むぎごはん						黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	さかなのたまごぬぎ マヨネーズやき 				さかなきりみ(さわら) たまねぎ にんじん パセリ たまごぬぎマヨネーズ しお こししょう かみカップ			1 きれ (50) 5 5 0.2 10 0.1 すこし 1 こ			赤 緑 緑 緑 黄
	やさいスープ				たまねぎ えのきたけ にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ こししょう けずりぶし だしこんぶ だしじる			30 10 10 5 5 すこし 2 0.2 130			緑 緑 緑 緑
	あじつけのり				あじつけのり			1 ふくろ (1.5)			赤
634	25.3	1.6	266	1.2	249	0.24	0.59	9	3.3		

19 日 (金)	ごはん				ごはん			低中高 161 184 230	黄		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					1 ぼん	赤
	こめこのポークカレー				ぶつにうが					30	赤
					たんにいんも					0.1	緑
					かにワイン					0.1	緑
					あがい					1	黄
					やまねい					50	緑
					んれこ					20	緑
					じたにみす					0.7	黄
					かー					5	
				けうつ			15				
				すんや			4				
				ちんハッソ			2				
				こしおし			2				
				こぼな			2.4				
							0.6				
							0.9				
							すこ				
							55	黄			
							2				
				バヤベッコン			10	赤			
				バヤベッ			60	緑			
				すしおし			1.5				
				しおし			0.1				
				こな			すこ	黄			
							0.5				
699	21.1	1.9	288	1.3	239	0.47	0.48	55	4.1		

[illegible]

こんげつ しよう しょくひん げんざいりよう
今月使用する食品の原材料

りやうじきでい ※表示規定のあるアレルギー物質（27品目） しょくじつ りんせく しよくちつ
 表示規定のあるアレルギー物質（27品目） 食物アレルギーへの対応が必要な場合は、

たいおう りつよう ばいり がつこう こべつ ばいり しりよう かくにん
 学校から個別に配付される資料もご確認ください。

卵抜きマヨネーズ	トック	スライスチーズ	柑橘ドレッシング	味噌付けのり	春巻き	豆板醤	クリームチーズ	ゆかり	栗芋ごはんの具		赤こんにゃく	ハンバーグ	のりの佃煮	ピーマン	いちごジャム	かつおのふりかけ	ぶどうゼリー	おにぎり
									栗(甘露煮)	さつまいも								
食用植物油 糖類(水あめ、砂糖) 醸造酢 食塩 増粘剤 粉末状大豆たん白 香料 酵母エキス ※大豆	米粉 でんぷん (じゃがいも) 食塩 アルコール pH調整剤 水 酵母エキス ※大豆	ナチュラルチーズ 乳化剤 重曹 水 ※乳	醸造酢 しょうゆ 砂糖 柑橘果汁 大根 食塩 でんぷん(トウモロコシ) 酵母エキス 昆布だし 玉ねぎエキス 水 ※りんご、大豆、小麦、オレンジ	乾のり しょうゆ 砂糖 昆布 発酵調味料 食塩 ※小麦、大豆	【具材】豚肉 野菜(たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ) 植物油 はるさめ しょうゆ 小麦粉 ショートニング 豚脂 でんぷん(じゃがいも) しょうがペースト ポークブイオン 発酵調味料 ポークエキス 酵母エキス 砂糖 たん白加水分解物 香辛料 食塩 【皮】小麦粉 植物油 米粉 粉あめ ショートニング 食塩 ソルビトール 乳化剤 クエン酸鉄 Na 増粘剤 キサンタンガム 水 ※小麦、大豆、豚肉	唐辛子 そら豆 食塩 酒精 酸化防止剤 (ビタミンC)	ナチュラルチーズ 牛乳 プロセスチーズ 生クリーム バター 寒天粉給加工品 乳たん白 レモン果汁 乳糖を主要原料とする食品 (生乳、安定剤、乳化剤) 食塩 加工でんぷん(とうもろこし) リン酸塩(Na) 増粘多糖類 水 ※乳	赤しそ 砂糖 pH調整剤 酸化防止剤 (ビタミンC) クチナシ色素	栗 砂糖 pH調整剤 酸化防止剤 (ビタミンC) クチナシ色素	さつまいも	こんにゃく粉 水酸化カルシウム 三二酸化鉄	鶏肉 粒状植物性たん白 たまねぎ 豚脂 豚肉 乾燥マッシュポテト 砂糖 トマトケチャップ 食塩 赤ワイン 香辛料 植物油 炭酸Ca 着色料 焼成Ca ピロリン酸鉄 ※鶏肉、大豆、豚肉	のり しょうゆ 水あめ 砂糖 大豆食物繊維 酵母エキス でんぷん (じゃがいも) 寒天 ※小麦、大豆	米 砂糖 水あめ ゲル化剤 調味料 水	いちご 砂糖 水あめ グル化剤 調味料 水	【調味顆粒：ぶどう糖 砂糖 食塩 饅頭粉 でんぷん(トウモロコシ) デキストリン 酵母エキス 抹茶 【味付饅頭リボン：饅頭リボン 砂糖 食塩 酵母エキス しんじけエキス 海苔 貝カルシウム セルロース ビタミンE	ぶどう果汁 ポリデキストロース ぶどう果肉 砂糖 果糖 寒天 酸味料 増粘多糖類 ビタミンC コンニャクミョウ抽出物 香料 水	精白米 のり 食塩 加工酢(醸造酢、異性化液糖、食塩、昆布だし) 食用植物油